



아기의 치아를 건강하게

어린이는 치아가 튼튼하고 건강해야 제대로 음식을 씹고, 말을 배우며, 보기 좋은 미소를 지을 수 있습니다. 유치는 영구치가 날 자리를 잡아 줍니다. 아이의 이가 나오자마자 치아 관리를 시작하십시오. 그런 다음 아이가 좋은 습관을 들여서 건강한 치아를 갖도록 도와주십시오.

이가 날 때

치아가 잇몸을 뚫고 나오면 아기가 보챌 수 있습니다. 다음과 같은 방법으로 통증을 달래주십시오.

- 깨끗한 손가락으로 잇몸을 부드럽게 문지릅니다.
- 치아발육기(teething ring)나 젖은 찬 수건을 물게 합니다. 치아발육기를 절대로 아기의 목에 묶지 마십시오.

치과의사의 검진을 받으세요

아기가 생후 6개월이 되면 치과의사에게 데려가십시오.



아이에게 건강한 음식과 음료를 먹여주세요

- 당분이 많이 들어 있지 않는 음식과 음료를 고르십시오.
- 목마를 때는 탄산음료나 주스 대신 물을 주십시오.
- 아이에게 사탕과 과자 대신 과일과 야채를 주십시오.
- 우유, 요구르트, 치즈처럼 칼슘이 들어 있는 식품을 먹이면 치아와 뼈가 튼튼해집니다.

아기의 치아와 잇몸을 깨끗이 닦아 주세요

- 아기에게 이가 나기 전에 깨끗한 천으로 잇몸을 닦아주십시오. 그런 다음 이가 나오자마자 닦아 주십시오.
- 치아는 매일 한 두 번 닦아주십시오. 부드러운 천이나 아기용 칫솔을 사용하십시오.
- 아이가 칫솔질 후 벨을 줄 알게 되면 소량(완두콩 크기)의 불소 치약을 사용하십시오. 불소는 이를 튼튼하게 해주고 충치 예방에 도움이 됩니다. 하지만 너무 많이 삼키면 아이에게 해로울 수 있습니다.
- 아이가 7-8세가 될 때까지 칫솔질을 도와주십시오. 먼저 칫솔질을 해준 다음 스스로 연습하게 하십시오.

젖병 충치를 예방하세요

아기가 물 이외의 음료가 담긴 젖병을 하루 종일 빨면 충치가 생길 수 있습니다. 충치가 있으면 치통이 생기고 치료비가 많이 들 수 있습니다.

- 아기가 밤에 자거나 낮잠을 잘 때 젖병을 물려주지 마십시오.
- 아이가 젖병을 들고 돌아다니거나 오랜 기간 동안 젖병으로 마시지 않게 하십시오.
- 아기가 고무 젖꼭지를 사용하면 설탕이나 꿀 같이 단 것에 적셔주지 마십시오.
- 아이가 한 돌 정도 되면 컵으로 마시도록 가르쳐 주십시오.

궁금한 점이 있는 경우 치과의사에게 꼭 물어보십시오.